

## 老年人需要服務人群分享經驗

問：老年時又該如何把握這段歲月？

我有個親戚曾告訴我一個很有趣的故事，他住在一個老社區已有四十年，所以街坊老人鄰居很多。其中有一位老先生每天清晨三、四點就到公園散步；七點回家吃早餐休息，又出來走走；中午太陽大，再回家用飯休息；到了黃昏還是在公園散步，直到天黑。日復一日，除了三餐，老先生的一天，全花在走路運動上。我這位親戚感慨良多地說，許多老人只想健康地活久一點，他可不想這樣。

法師認為老年生活怎麼安排才好？

答：我常笑說，「夕陽無限好，不是近黃昏；前程美似錦，旭日又東昇。」有宗教信仰和沒宗教信仰的人，到了老年，生活差異就很大。有人可以重新展開第二春，或在心理上已準備好死亡及死後的重生；有人則愈老愈勤於求神問卜，不知未來在哪裡？

老來多照顧自己的身體是應該的，但把它當成生命的全部未免有點可惜。現代人平均壽命逐年延長；老年人雖然體力、心力慢慢損耗，但由於經驗豐富、資源頗多，在條件許可的情況下，是可以再創事業。然而，老年人比較患得患失，禁不起大幅度的失落。青年及中年時衝勁十足，對於人生的起伏及落差，多不以為意；但老年時，對這種大變動的承受力比較差，因為精力已衰退，大不如從前了。

不過，老年的人生像黃金般的蓮花，必須盡力維護。不論從事宗教公益義工，或上空中大學、社區大學繼續進修，都是很有意義的事，可以擴增生命的活力。

以我個人而言，真正開始弘法是五十歲以後的事；對社會的影響力，則是在六十歲建立法鼓山之後才更彰顯。我和弟子們開玩笑，如果我在六十歲之前死了，就沒有法鼓山的志業了。

很多人認為青壯年耕耘，晚年是收成、享福的時候。話雖如此，但人老了是否還要收成名利、地位、權勢？不是的。應該是將你耕耘的結果廣布於社會，與人分享。其實從小到大到老，我們都是一路學習，同時也一路在收成。所以，晚年時應該將你此生的經驗、資源奉獻給社會及其他人，讓下一代有機會發揮才是。